

10月ほけんだよい

☆おうちの人といっしょによみましょう！

NO.7
令和7年10月
法典西小学校ほけんしつ



10月10日は

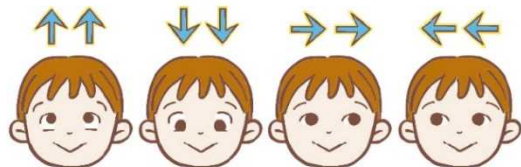


10月のほけん目標
目を大切にしよう！

目に優しい
生活しよう

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



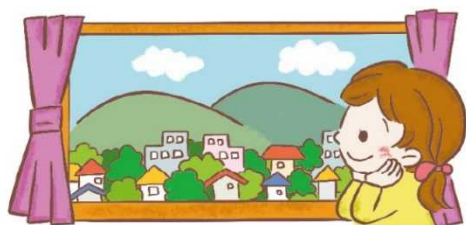
目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

睡眠不足や栄養不足がないか、普段の生活を振り返りましょう。
10月は発育測定があります。自分のからだに興味を持って、どれくらい成長したのかを知りましょう。

朝夕が肌寒く感じられるようになりました。季節の変わり目で、体調をくずしている人もいます。肌寒い日は、上着などで体温調節して、風邪をひかないよう気をつけましょう。
『早ね・早起き・朝ご飯』の合言葉を忘れずに、規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりしましょう。



保護者の皆様へ

○季節の変わり目で、体調を崩すお子さんが増えました。日中はまだ暑い日もあり、学級ではエアコンを使用して温度の調節をしています。座席によっては、からだに直接風が当たってしまい、冷えによる体調不良を訴えるお子さんもいます。上着を上手に使って調節できるように準備をお願いします。

○毎年、10月に2回目の発育測定を実施しています。結果は『けんこうカード』でお知らせしますので、確認できましたら、押印またはサインをして学校に提出してください。

○歯科健康相談があります。

10月2日(木) 8:45~3・4年生
11月6日(木) 9:00~7組・5・6年生
12月4日(木) 9:00~1・2年生

寝る前と朝の歯磨きを
忘れずにお願いします



○感染症が流行する季節になりました。

9月から、船橋市内の学校ではインフルエンザA型・新型コロナウイルス感染症の感染が増え始めています。出席停止の感染症ですので、期間の間はしっかりと休みましょう。

出席停止期間	
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

登校前の健康観察をしっかりといただき、体調不良があるときは、無理をせずゆっくり休養をとってください。



秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。



よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくとう便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

